

Kafein alımının ABD'li erkeklerde erektil disfonksiyon üzerine olan etkisi

Lopez DS, Wang R, Tsilidis KK, et al.
PLoS One. 2015 Apr 28;10(4):e0123547

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 20 yaş üstü erkek olgularda ED prevalansı %18.4 olarak belirtilmekte olup yaklaşık 18 milyon kişiyi etkilediği bildirilmektedir. İleri yaş erkeklerde bu oranlar daha da artmakta ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Buna göre 40'lı yaşlarda %44 ve 70'li yaşlarda %70 oranlarında ED olabilmektedir. Kardiyovasküler risk faktörlerinden fiziksel aktivite azlığı, alkol tüketimi ve sigara içiminin ED riskini arttırdığı bilinmektedir. Ancak, ED üzerine kafeinin yararlı etkileri ile ilgili bilgiler sınırlıdır. Çalışmalarda kahve ve kafein alımının kavernozaal düz kaslarda relaksasyon yaparak ED'yi düzeltebileceği hipotezi ortaya konulmuştur. Kafeinin erişkin ABD'lilerin %85'inden fazlası tarafından alındığı pek çok diyet içeceği, kahve, çay, soda ve enerji içeceklerinde var olduğu gösterilmiştir. Erişkin ABD'lilerin üçte ikisinin günlük kahve tükettiği, %52'sinin günde en az bir şişe soda tükettiği, %50'sinin çay ve %17'sinin enerji içeceği tükettiği belirtilmektedir. Kahve ve kafeinin antioksidan ve antiinflamuar olarak etkileri bulunmaktadır. 2001–2004 yılları arasında bilgisayar yardımlı kendi kendine görüşme sistemiyle çalışmaya alınan olgulara “Pek çok erkek cinsel ilişki sırasında sorun yaşar. Siz yeterli bir cinsel ilişki için ereksiyonunuza sağlama ya da sürdürmeyi nasıl tanımlarsınız” sorusu soruluyor. Bu soruya verilen her zaman ya da tamamına yakın iyi, sıklıkla yeterli, bazen yeterli, hiçbir zaman yeterli değil cevapları değerlendiriliyor. Kafein alımı 5 gruba ayrılıyor. Buna göre en düşük grup 1. Grup 0–7 mg/gün, 2.

Grup 8–84 mg/gün, 3. Grup 85–170 mg/gün, 4. Grup 171–303 mg/gün ve en yüksek grup 5. Grup 304–700 mg/gün olacak şekilde gruplar oluşturuluyor. Çalışmaya alınan 3724 olgunun ortalama yaşları 49.4 yıl olarak belirtilirken %54'ünün beyazlardan oluştuğu belirtilmektedir. Bu çalışmadaki olguların sırasıyla %40.9 ve %30.7'si aşırı kilolu ya da obez olarak saptanmıştır. Katılımcıların %51'i hipertansif ve %12.4'ü diyabetik olarak saptanmıştır. %34.6'sı sigara içerken %49.9'u orta derecede fiziksel aktiviteye sahip olarak belirtilmektedir. Ortalama kafein alımı 188.3 mg/gün olarak belirtilmektedir. Bu çalışmada 3. ve 4. Gruplarda ED olasılığı fiziksel aktivite, yaş, sigara, eğitim seviyesi, obezite, total su alımı ve alkol alımı gibi faktörler eşleştirildikten sonra 1. Gruba göre daha az saptanmıştır. Obez ve hipertansif olgular arasında da yüksek düzeyde kafein alanlarda, düşük düzeyde tüketenlere göre daha az ED saptanmıştır. Diyabetik olmayanlarda da benzer oranlar saptanmıştır. Ancak bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığı da belirtilmiştir.

Bu çalışmaya göre ED azalması özellikle günde 2–3 kap (170–375 mg/gün) kafein alanlarda saptanmıştır. Kafeinin bir takım farmakolojik etkilere bağlı olarak kavernozaal düz kaslarda relaksasyon yapıp penil kan akımını arttırdığı ileri sürülmüştür.

Çeviri

Prof. Dr. Fikret Erdemir

Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Üroloji AD